உபவாசம்

உபவாசம் என்றால் (உப = சமீப, வாசம் = வசித்தல்) சமீபவாச மென்றர்த்தம். அதாவது - ஜீவாத்மாவானது பரமாத்மாவின் சமீபத்தில் வசித்தலாம். அஞ்ஞானிகள் இக்கருத்தைத் தெரிந்து கொள்ளச் சக்தியின்றி வீணாகப் பட்டினியிருந்து காயத்தைக் கிலேசிக்கச் செய்கிறார்கள். இதற்குப் பிரமாணம்:

"உப ஸமீபேயோ வாஸோ,
ஜீவாத்ம பரமாத்மனோ:
உபவாஸ: ஸவிஜ்ஞேய:
நது காயஸ்ய ஸோஷணம்"

என்பதாம்.

"உபவாசமென்பது ஜீவாத்ம பரமாத்மாக்களின் ஸமீபவாசமாம்; காயத்தைச் சோஷிக்கச் செய்வதல்ல" என்று ஆன்றோர் கூறியுளர்.

ஜீவப்பிரஹ்மைக்கியமே முக்தி யெனப்படுகிறது. இவ்வைக்யமானது ஏகாக்ரசித்தத்தால் கிடைக்கிறது. இந்நிலையானது யோகாப்பியாசத்தாலுண்டாகிறது.

யோகாப்பியாசஞ் செய்பவனுடைய தேகம் அரோக திட காத்திரமாயிருக்க வேண்டும். சரீரந் திடமாயிருக்கவேண்டுமானால் ஆகாரநியமம் இன்றியமையாதல்லவா? இவ்வாறிருக்கப் பட்டினி கிடப்பது அறியாமையே யாகும்.

நாம் பட்டினியாக விருப்பதால் பித்தாதிக்க முண்டாகிறது. அதனால், அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. வியாதியஸ்தன் எவ்வாறு யோக சாதனையியற்ற முடியும்? ஒருபோதும் இயலாது. ஆனது பற்றி அவனுக்கு உபவாசபலன் சித்திப்பதில்லை.

சில பணக்காரர்கள் யாதொரு சாதனையு மின்றிச் சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டிருப்பதோடு, நன்றாய்த் தூங்குவது வழக்கம். இப்பேர்பட்டவர்கள் பட்டினி கிடப்பதால் சரீர ஜாட்யம் நீங்கும்.

தவிர, இன்னுஞ் சில காமியகர்மிகள் ஏதோவொரு அற்பபலனையிச்சித்துப் பட்டினியிருப்பது வழக்கமாயிருந்து வருகிறது. இவர்களுக்குப் போகபலனே தவிர, யோகபலம் சித்திப்பதில்லை. ஆகையால், இவர்களைப் பற்றி நாம் பேசவேண்டிய தனாவஸ்யம்.

"நாவார்த்தீஹி பவேத்தாவத்
யாவத் பாரன்ன கச்சதி

உத்தீர்ணேது ஸரித்பாரே
நௌகாயா: கிம் ப்ரயோஜனம் "

அதாவது, “கப்பலேறிச் செல்லும் ஒருவன், எது வரையில் கரையைச் சேரவில்லையோ அதுவரையிலும் கப்பலை விரும்பியவனாகுக. அக்கரை சேர்ந்தபின் கப்பலால் யாது பிரயோஜனம்?" என்னும் உத்தரகீதா வசனப்படி, நாம் முக்தியென்னுங் கரையேறும் பரியந்தம் தேகமென்னுங் கப்பலைத் திடமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தால் தான் உபவாசத்தின் பலனாகிய ஜீவப் பிரஹ்மைக்கியஞ் சித்திக்கும்.

அசன பானக்கிரியைகள் சுகத்தைத் தருவனவாகலின், அவை ஜீவப் பிரஹமைக்கிய சாதனமாகிய யோகத்திற்குச் சிறிதும் விக்கினமாகா. சமீப வாசமென்னும் உபவாச மொன்றே ஆர்ய சிரேஷ்டர்களால் அநுஷ்டிக்கத் தக்கதாம். மற்ற மனக்கிலேசத்தையும், ரோகத்தையும் உண்டு பண்ணும் பட்டினியாதி கிரியைகள் தள்ளத் தக்கனவாம்.

அப்படியானால், வைகுண்ட ஏகாதசி மஹாசிவராத்திரி முதலான உபவாசங்கள் உத்தம மாயிற்றே; அவற்றை எவ்வாறு விடமுடியும்? என்றால்; அவ்வுபவாசங்களுக்குத் தத்துவார்த்த மிதுவாம்: -

ஏகாதசி உபவாசம்: -

இடைவிடாது (தைல தாரை போல்) யோகசாதனை செய்துவரும் போது பிரதமத்தில் தசேந்திரிய சேஷ்டைகள் ஒடுங்கி மனஞ் சிறிது ககன தாரணை வசப்பட்டு நிற்கும். இதுவே தசமி வ்ரதமாகும். அத்தாரணையில் மனம் அசைவற்று ஒருநாள் (24 - மணிநேரம்) நின்றால் பதினொன்றாவது இந்திரியமாகிய மனதின் சலனம் நீங்கும். இதுவே ஏகாதசி உபவாசமென்று ஆன்றோர் கூறுவர்.

தவிர, விசும்பின் தாரணாதுபவ காலத்தில் வீணை, வேணு, மிருதங்கம், தாளம், பேரி, நாகஸ்வரம், கன்செட், துந்துபி, சமுத்திரம், வண்டுகள், உடுக்கு முதலிய அநேக நாதமுழக்கம் கோசரமாகும். இதுவே ஏகாதசி யன்று இரவும் பகலும் ஈச்வர ஸந்நிதியில் பக்தியுடன் செய்யும் பஜனையாகும்.

மேலும், ஏகாதசி (பதினொன்றாவது) இந்திரியமாகிய மனவொடுக்க வாரம்பத்தில் திறக்கப்பட்டுள்ள நவத்துவாரங்களையுடைய தேகாலயத்தின் மத்தியஸ்தானமாகிய நாபீ ப்ரதேசத்தில் சதா மூடப்பட்டுள்ள அதி ரகஸ்யமான ஸுஷும்னாவின் கதவு விசித்திரமாய்த் திறக்கப்படுகின்றது. இதுவே ஸ்வர்க்க (பரமபத வாசல் திறக்கப்படுவதாம்.

இத்தகைய சிதம்பரானுபவமானது மேற் சொன்ன விதமாய் ஒரு திவசம் பூர்த்தியாய் ஸ்திரமாவதால் பதினொரு இந்திரியங்களும் (ஏகாதச விந்திரியாணி' என்று கீதையிலும் கூறப்பட்டிருக்கிறது) தம் நிலையில் ஒடுங்கிச் சேஷ்டையற்றன வாகின்றன.

ததநந்தரம் பன்னிரண்டாவதான (துவாதச) ஆனந்தம் ஜனிக்கிறது. இதுதான் ஜ்யோதி தரிசன மெனப்படுகிறது. இந்த ஜ்யோதி தரிசனம் இடைவிடாது நிகழ்ந்தால் அகண்டாகார விருத்தி யுதயமாகும். இதுவே துவாதசி பாரணையாம்.

மகாசிவராத்திரி விரதமும் இதற்கொருவாறு ஒத்திருப்பதால் ஈண்டு அது விவரிக்கப் படவில்லை.

முன்னொரு காலத்தில் தேவர்கள் தசமியன்று மத்தியானம் ஒருவேளை மாத்திரம் புசித்துப்பிறகு, மந்தரகிரியை மத்தாக்கித் திருப்பாற்கடலை அமுதத்தின் பொருட்டு ஈச்வர பஜனையுடன் கடைந்தார்கள். இவர்கள் தசமியன்றிரவு ஆகாரத்தை நீக்கி, தரையில் சயனித்தார்கள். மறுநாள் ஏகாதசியன்று பகலிரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் ஆகார நித்திராலஸ்யாதிகளை அறவே விட்டு, பகவத்ஸ்மரணையுடன் மதனஞ் செய்தார்கள். துவாதசியன்று சூரியோதயகாலத்தில் அமுதம் வெளிப்பட்டது. அவர்கள் அதிக சந்தோஷத்தால் (ஞான) சூரியதரிசனஞ் செய்தபின் அமுதபாரணை செய்து ஜராமரண ரஹிதராய்ச் சுகித்திருந்தார்கள். இதை ஜனங்கள் நாளது வரையில் ஒரு பண்டிகையாகக் கொண்டாடி வருகிறார்கள். இது வைகுண்ட ஏகாதசியென வழங்கப்படுகிறது. இப்பண்டிகை பாமரர்களின் பாவனைக்காக பண்டிதர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது. மற்றவ்ரதங்களின் தத்துவங்களையும் இவ்வாறே, யுக்தியா லுணர்க.

மேதாவிகள் எப்போதும்

"த்யான நிர்மதனாப்யா சாத்
தேவம் பஸ்யேந் நிகூடவத்'(உத்தாதோ)

என்ற பகவான் திருவாய் மொழியை அநுசரித்தவர்களாய் மேற் சொன்னபடி தியானமாகிய கடைதலை அப்பியஸித்தலால் மிக ரகஸ்யமாயுள்ள தெய்வத்தை அடைகிறார்கள்.

இவ்வுலகத்தில் பாஹ்யமாகக் காணப்படும் தத்துவ சாஸ்திரங்கள் ஸ்வானுபவத்திலிருந்தே வெளியிடப்பட்டன. அத்தத்துவரகஸ்யங்கள் இன்னுந் தெளிவாக விளங்கும் பொருட்டு, ஆலயங்களும் உபவாசாதி விரதங்களும் கற்பிக்கப்பட்டன. இவ்வுளவையுள்ள படி யறிந்தனுஷ்டிப்பவனே முமூக்ஷ வெனப்படுகிறான்.

ஆகையால், நாம் காயக்கிலேச வியாபாரமாகிய பட்டினி கிடக்கம் தொழிலையறவே யொழித்து உபவாசத்தின் தத்துவத்தை யுணர்ந்த மகாத்மாக்களை விதிப்படியடைந்து அவருபதேச வுளவின்படி நடந்து வருவோமாயின் நாம் உபவாசபலனாகிய ஜீவன் முக்தி ஸ்திதியை யடைந்து பரமானந்த நித்திரையில் சுகித்திருக்கலாம். ஓம் தத் ஸத்

V. லக்ஷ்மண ரெட்டி, போர்டு ஸ்கூல் மாஸ்டர்,
வீரபாண்டி, சேலம்.